

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA USIA 6 – 9 TAHUN  
BERDASARKAN STRATA PENDIDIKAN ORANG TUA  
SD NEGERI 2 MUDALREJO KECAMATAN LOANO  
KABUPATEN PURWOREJO JAWA TENGAH**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta untuk  
Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan



Oleh :  
**Dani Trisno Kuntoro**  
**10604227258**

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2014**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul **“Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Usia 6 – 9 Tahun Berdasarkan Strata Pendidikan Orang Tua SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo Jawa Tengah”** yang disusun oleh Dani Trisno Kuntoro, NIM 10604227258 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 29 November 2013  
Dosen Pembimbing

F. Suharjana, M.Pd.  
NIP. 19580706 198403 1 002

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat kesegaran jasmani siswa usia 6 – 9 tahun berdasarkan strata pendidikan orang tua SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo Jawa Tengah” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau yang diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.


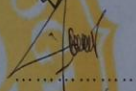
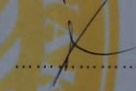

Yogyakarta, 29 November 2013  
Yang menyatakan,

Dani Trisno Kuntoro

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 6 – 9 Tahun Berdasarkan Strata Pendidikan Orang tua SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo Jawa Tengah” yang disusun oleh Dani Trisno Kuntoro, NIM 10604227258 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 20 Januari 2014 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. F. Suharjana, M.Pd.	Ketua Penguji		14/1 2014
2. Aris Fajar Pambudi, M.Or.	Sekretaris Penguji		13/1 2014
3. Moch. Slamet, M.S.	Penguji I (Utama)		6/1 2014
4. A. Erlina Listyarini, M.Pd.	Penguji II (Pendamping)		16/1 2014

Yogyakarta, Mei 2014  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## MOTTO

🌿 Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai dari satu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain, dan hanya pada Tuhanmu lah hendaklah kamu berharap” (Q.S. Al-Insyiroh: 5-8).

🌿 Masa lalu adalah sesuatu yang bukan untuk disesali, tetapi merupakan suatu pelajaran untuk berbenah diri.

( Dani )

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada:

- 🌿 Bapak Sarkun dan Ibu Mujirah, orang tua tercinta yang selalu mendoakan serta berkorban secara moral dan materi tanpa mengenal lelah.
- 🌿 Pratiwi, isteriku yang selalu memberi semangat dan inspirasi.

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA USIA 6 – 9 TAHUN  
BERDASARKAN STRATA PENDIDIKAN ORANG TUA  
SD NEGERI 2 MUDALREJO KECAMATAN LOANO  
KABUPATEN PURWOREJO JAWA TENGAH**

Oleh  
Dani Tri Kuntoro  
NIM 10604227258

**ABSTRAK**

Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Usia 6 – 9 Tahun belum semuanya baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 6 – 9 Tahun Berdasarkan Strata Pendidikan Orang Tua SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas I, II, dan III SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo yang berusia 6-9 tahun yang berjumlah 80 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) 2010 dari Puskesjasrek dengan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan hasil persentase.

Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 6-9 tahun Putra dan Putri menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas I, II, dan III SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo yang pendidikan orang tua SD klasifikasi baik sekali 5,00 %, siswa dalam klasifikasi baik 25,00 %, klasifikasi sedang, 52,50 % siswa dalam klasifikasi kurang 17,50 %, dan tidak ada siswa dalam klasifikasi kurang sekali. Pendidikan orang tua SMP klasifikasi baik sekali 3,85 %, siswa dalam klasifikasi baik 19,23 %, klasifikasi sedang 34,62 % siswa dalam klasifikasi kurang 34,62 %, dan 7,69 % dalam klasifikasi kurang sekali. Pendidikan orang tua SMA klasifikasi baik baik sekali dan klasifikasi baik tidak ada, klasifikasi sedang 78,57 %, klasifikasi kurang 21,43 %, dan klasifikasi kurang sekali tidak ada.

Kata kunci : *kesegaran jasmani, siswa SD, pendidikan orang tua*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 6 – 9 Tahun Berdasarkan Strata Pendidikan Orang Tua SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.” Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mengizinkan untuk menyelesaikan kuliah di UNY.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M.Si., Ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah membantu kelancaran selama menempuh kuliah.
4. Bapak Sriawan, M.Kes., Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar yang telah membantu dalam kelancaran proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak F. Suharjana, M.Pd., Pembimbing skripsi yang dengan sabar meluangkan waktunya memberikan bimbingan sehingga terselesainya skripsi ini.
6. Ibu Sri Mawarti, M.Pd., Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan selama menempuh kuliah.



7. Bapak Kepala Sekolah Dasar Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo, yang telah memberikan ijin dan bersedia membantu selama penelitian.
8. Bapak Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo, yang telah bersedia membantu selama penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Sangat disadari, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca yang budiman.

Yogyakarta, November 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	9
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Hakikat Kesegaran Jasmani .....	9
2. Komponen Kesegaran Jasmani .....	10
3. Faktor-faktor yang Menunjang Kesegaran Jasmani .....	16
4. Manfaat Kesegaran Jasmani .....	19
5. Karakteristik siswa Sekolah Dasar Kelas I, II dan III.....	21
6. Instrumen untuk Mengukur Kesegaran Jasmani .....	23
7. Hakekat Pendidikan Orang Tua .....	26
B. Penelitian yang Relevan .....	28
C. Kerangka Berpikir .....	29
BAB III. METODE PENELITIAN .....	32
A. Desain Penelitian .....	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
C. Populasi dan Subjek Penelitian.....	32
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	33
E. Analisis Data .....	34

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	36
A. Deskripsi Lokasi, dan Subjek Penelitian .....	36
B. Hasil Penelitian .....	36
C. Pembahasan .....	43
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	46
A. Kesimpulan .....	46
B. Implikasi.....	46
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	46
D. Saran-saran .....	47
DAFTAR PUSTAKA .....	48
LAMPIRAN.....	50

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah siswa SD 2 Mudalrejo kelas I, II, dan III .....	33
Tabel 2. Tabel nilai Putra Kesegaran Jasmani Indonesia anak umur 6-9 tahun .....	34
Tabel 3. Tabel nilai Putri Kesegaran Jasmani Indonesia anak umur 6-9 tahun .....	35
Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	35
Tabel 5. Rekapitulasi Tingkat Kesegaran Jasmani Total Siswa Kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri 2 Loano menurut norma TKJI .....	37
Tabel 6. Rekapitulasi Tingkat Kesegaran Jasmani Total Siswa yang Pendidikan Orang Tua Sekolah Dasar menurut norma TKJI .....	38
Tabel 7. Rekapitulasi Tingkat Kesegaran Jasmani Total Siswa yang Pendidikan Orang Tua SMP/Sederajat menurut norma TKJI .....	40
Tabel 8. Rekapitulasi Tingkat Kesegaran Jasmani Total Siswa yang Pendidikan Orang Tua SMA/Sederajat menurut norma TKJI .....	41
Tabel 9. Rekapitulasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri 2 Loano Berdasarkan Pendidikan Orang Tua Menurut Norma TKJI .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	50
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari KPPT .....	51
Lampiran 3. Surat Keterangan Kalibrasi.....	52
Lampiran 4. Cara Pengambilan Data .....	56
Lampiran 5. Surat Keterangan dari Sekolah .....	60
Lampiran 6. Hasil Olah Data .....	61
Lampiran 7. Foto-foto Kegiatan.....	63

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Total Siswa Kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri 2 Loano menurut norma TKJI.....	37
Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Total Siswa yang Pendidikan Orang Tua Sekolah Dasar menurut norma TKJI menurut norma TKJI .....	39
Gambar 3. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Total Siswa yang Pendidikan Orang tua SMP/Sederajad menurut norma TKJI .....	40
Gambar 4. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Pendidikan Orang tua SMA/Sederajad menurut norma TKJI .....	41
Gambar 5. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Siswa Kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri 2 Loano Berdasarkan Pendidikan Orang Tua Menurut Norma TKJI .....	43

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap orang selalu ingin tampil prima dalam artian dapat melakukan tugas rutin sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak bisa dipungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Baik itu dampak yang bersifat positif maupun yang bersifat negatif. Kemajuan teknologi sedikit banyak menjadi salah satu dari dampak negatif dalam kehidupan manusia. Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang, seperti yang di kemukakan oleh Djoko Pekik (2004: 4-5) bahwa pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang karena kemajuan ilmu pendidikan teknologi. Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang relatif lama, dibanding dengan mereka yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah.

Tingkat kesegaran jasmani sangat penting bagi seseorang maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik, diharapkan sudah diterapkan sejak anak usia dini. Oleh karena itu pemerintah telah mewajibkan setiap jenjang pendidikan formal wajib memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah, baik itu dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah

Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, sampai Perguruan Tinggi. Menurut Rusli Lutan (2000: 1) pendidikan Jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani, dan sekaligus pula sebagai proses ajar untuk menguasai ketrampilan jasmani. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Dari uraian di atas menunjukkan bahwa salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, untuk memperoleh dan mempertahankan derajat kesegaran jasmani yang optimal dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali, siswa diharapkan dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal dan pada akhirnya akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Sekolah Dasar merupakan lembaga pendidikan formal yang diselenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Pendidikan jasmani di sekolah harus benar-benar mendapatkan perhatian yang intensif. Hal ini perlu dilakukan karena siswa usia SD masih dalam taraf pertumbuhan dan perkembangan, sehingga dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka mereka akan tumbuh dan berkembang dengan optimal. Menurut Rusli Lutan (2002: 9) pembinaan kesegaran dan kesehatan di SD sangat penting artinya, dengan ketentuan : meningkatkan kapasitas belajar siswa, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, menurunkan angka tidak masuk sekolah.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik merupakan modal awal bagi anak usia SD untuk pencapaian kesegaran jasmani selanjutnya, Kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan tingkat



kesegaran jasmani yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan kesegaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Artinya tingkat kesegaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari.

Setiap orang tentunya mengharapkan tingkat kesegaran jasmaninya selaluu baik. Karena dengan kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan kegiatan atau aktifitas jasmani tanpa merasalah sehingga masih dapat melakukan kegiatan selanjutnya. Namun kenyataan yang ada bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Mudalrejo 2 masih belum sesuai dengan yang diharapkan.

Pemantauan tingkat kesegaran jasmani juga sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kesegaran jasmaninya. Bagi guru juga penting untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran penjas di sekolah.

Kesehatan dan kesegaran jasmani seseorang terutama anak sekolah dasar banyak di pengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor latihan atau aktivitas fisik, pola/gaya hidup, pola makan teratur yang di dalamnya termasuk asupan gizi, pola istirahat, dan faktor lingkungan dimana faktor-faktor tersebut saling

berkaitan dan saling mendukung untuk tercapinya kesehatan maupun kesegaran jasmani.

Aktivitas fisik yang dapat dilakukan secara terukur dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa SD antara lain dapat meningkatkan kemampuan tubuh, sosial, emosional, sportivitas, dan kompetisi. Peningkatan kesegaran jasmani bagi siswa berperan penting untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan. Dengan demikian perlu diadakan tes kesegaran jasmani bagi siswa SD yang dilakukan secara rutin satu bulan sekali atau setiap semester, hal ini dapat dijadikan sebagai evaluasi peningkatan proses pembelajaran jasmani.

Aktivitas fisik merupakan suatu kebutuhan bagi perkembangan anak, melakukan aktivitas fisik dalam olahraga tidak cukup dengan hanya mengenali olahraga. Memberi materi pelajaran yang menyenangkan di Sekolah membuat siswa dapat rilek dan yang penting pula mentalnya dapat di kendalikan. Latar belakang pendidikan orang tua siswa kelas I, II, dan III sangat beragam. Sebagian besar hanya lulusan sekolah dasar bahkan tidak lulus sekolah orang tua siswa yang sekolah sampai SMA sampai perguruan tinggi hanya sedikit sekali. Dengan perbedaan tingkat pendidikan orang tua maka karakteristik anakpun menjadi berbeda. Peneliti berharap Siswa SD yang orang tuanya berpendidikan lebih tinggi akan lebih baik karena bisa mengatur pola makan anak dan kandungan gizi yang seimbang, namun mereka cenderung kurang bergerak karena keterbatasan waktu dan tempat. Pesatnya kemajuan iptek seperti telah diuraikan di atas juga

membawa dampak kurang baik bagi tingkat kebugaran jasmani anak-anak yang orang tuanya berpendidikan. Mereka telah akrab dengan teknologi canggih, aneka permainan modern yang telah menggantikan permainan-permainan tradisional yang tentunya lebih banyak membutuhkan aktivitas gerak. Dengan demikian dapat menjadikan anak kurang gerak (*Hipokinetik*) dan hal ini dapat berakibat menurunnya tingkat kebugaran jasmani mereka.

Hal tersebut tentunya akan berbeda jika dibandingkan dengan anak-anak yang orang tuanya berpendidikan lebih rendah. Mereka lebih bebas bergerak karena luangnya waktu dan keadaan alam yang memang masih mendukung. Anak –anak yang orang tuanya tidak ber pendidikan masih akrab dengan permainan-permainan tradisional yang tentunya lebih banyak menggunakan aktivitas fisik. Mereka belum banyak mengetahui permainan-permainan modern, anak-anak juga masih familier dengan rutinitas yang berhubungan dengan aktivitas fisik seperti jalan kaki atau berlari naik turun bukit untuk berangkat ke sekolah karena memang keadaan alam yang masih memaksa anak beraktivitas seperti itu.

Siswa SD Negeri Mudalrejo 2 sebagian besar berasal dari daerah pegunungan, selain itu latar belakang pendidikan orang tua kebanyakan adalah sekolah dasar. Kondisi ini mengakibatkan sebagian besar siswa harus melakukan kegiatan fisik yang lebih banyak saat akan berangkat ke sekolah. Siswa berangkat ke sekolah banyak yang jalan kaki karena medan yang sulit dilewati dengan angkutan.

Sarana dan prasarana yang memadai dan kreatifitas guru dalam melakukan proses belajar mengajar akan berpengaruh terhadap hasil yang dicapai. Begitu

juga sarana dan prasarana serta kreatifitas guru dalam melakukan pembelajaran untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Sarana dan prasaran yang memadai akan mempermudah dalam melatih siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya. Berdasarkan uraian di atas maka penulis mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat kesegaran jasmani siswa usia 6 – 9 tahun berdasarkan strata pendidikan orang tua SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo Jawa Tengah”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Aktifitas jasmani yang kurang pada sebagian siswa di SD Negeri Mudalrejo 2 Loano Purworejo.
2. Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang ada di SD Negeri Mudalrejo 2 Loano Purworejo.
3. Kreatifitas guru sangat kurang dalam menyampaikan materi yang terkait dalam peningkatan kesegaran jasmani sehingga siswa kurang tertarik.
4. Siswa yang kurang tertarik pada pendidikan jasmani berakibat padakurang gerak yang dimungkinkan kesegaran jasmani kurang.
5. Pendidikan orang tua siswa sebagian besar masih rendah dimungkinkan pengetahuan tentang pentingnya kesegaran jasmani sangat rendah pula.

6. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa usia 6 – 9 tahun berdasarkan strata pendidikan orang tua SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah serta untuk menghindari bias, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada Tingkat kesegaran jasmani siswa usia 6 – 9 tahun berdasarkan strata pendidikan orang tua SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah tersebut di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar Tingkat kesegaran jasmani siswa usia 6 – 9 tahun berdasarkan pendidikan orang tua sekolah dasar di SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo Jawa Tengah?
2. Seberapa besar Tingkat kesegaran jasmani siswa usia 6 – 9 tahun berdasarkan pendidikan orang tua SMP di SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo Jawa Tengah?
3. Seberapa besar Tingkat kesegaran jasmani siswa usia 6 – 9 tahun berdasarkan pendidikan orang tua SMA di SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo Jawa Tengah?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa usia 6 – 9 tahun berdasarkan strata pendidikan orang tua SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa usia 6 – 9 tahun berdasarkan strata pendidikan orang tua SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo Jawa Tengah ini diharapkan dapat bermanfaat :

1. Secara Teoritis.
  - a. Bagi penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang kesegaran jasmani.
  - b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini akan dapat dipergunakan sebagai acuan penelitian yang relevan.
2. Secara Praktis.
  - a. Guru sebagai peneliti dapat mengetahui dan lebih meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa dengan mengadakan usaha-usaha pembinaan diluar jam pembelajaran seperti kegiatan ekstrakurikuler atau bentuk kegiatan lainnya.
  - b. Siswa sebagai subjek penelitian dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan makin terpacu untuk meningkatkan kesegaran jasmani mengingat besarnya manfaat tentang kesegaran jasmani selama hidupnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Kesegaran Jasmani**

Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang relatif lama, dibanding dengan mereka yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah.

Menurut Rusli Lutan (2002: 7), kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kesegaran itu tercipta melalui kombinasi secara olahraga rutin dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kesegaran yang terkait dengan performa: agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi).

Menurut Djoko Pekik (2004: 1) beberapa istilah yang sering digunakan, antara lain kesegaran, kesehatan, kesempataan, dan *fitness*. Istilah-istilah tersebut pada dasarnya memiliki pengertian yang sama meliputi kesegaran fisik, kesegaran mental, kesegaran emosi, dan kesegaran sosial atau diberi istilah *total fitness*.

Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 51) Menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Menurut Surtiyo Utomo dan Suwardi (2008: 60) Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dekdikbud (1997: 4) kesegaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan aktifitas lainnya.

Dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih dapat menikmati waktu luang dengan baik.

## **2. Komponen Kesegaran Jasmani.**

Kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman dan latihan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), komponen kesegaran jasmani di bedakan menjadi dua yaitu:

- a. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 5 komponen dasar meliputi: 1). daya tahan paru jantung, yakni kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama; 2). kekuatan otot adalah: kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha; 3). daya tahan otot adalah: kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama; 4). kelenturan adalah: kemampuan persendian bergerak secara leluasa dan; 5).



komposisi tubuh adalah: perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

- b. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan performa komponennya meliputi: 1). koordinasi; 2). keseimbangan; 3). kecepatan; 4). *agilitas*; 5). *power*; dan 6). waktu reaksi.

Menurut Rusli Lutan (2002: 8) Kesegaran jasmani mencakup dua aspek yaitu: Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performen: Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu: Daya tahan aerobik, kekuatan otot dan fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan perfoma mengandung unsur-unsur: Koordinasi, keseimbangan, kecepatan, power, waktu reaksi.

Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 53) Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen kemampuan fisik yaitu: 1) *cardio-respiratory endurance* yaitu daya tahan kardiovaskuler, 2) *muscular endurance* yaitu daya tahan otot, 3) *strength muscle* yaitu kekuatan otot skeletal, dan 4) *muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam berkontraksi, 5) *flexibility* yaitu kelentukan. Lebih lanjut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 55-56) Komponen penting dalam kesegaran jasmani.

- (1) Daya Ledak (*Ekplosive strength, muscular power*) adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.

- (2) Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas yang sama berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- (3) Kelentukan (*Flexibility*) adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan gerakan pada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya.
- (4) Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.
- (5) Ketepatan (*Accuracy*) adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju suatu sasaran pada jarak tertentu.
- (6) Reaksi (*Reaction*) adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk bereaksi secepat-cepatnya ketika ada rangsangan yang diterima oleh reseptor somatic, kinestetik atau vestibular.
- (7) Keseimbangan (*Balance*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali.
- (8) Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif.

Surtiyo Utomo dan Suwardi (2008: 60-62) Mengklasifikasikan kesegaran jasmani menjadi dua yaitu kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan.

a). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi: Daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Komponen-komponen tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1). Daya tahan kardiovaskuler atau daya jantung dan paru-paru (*cardiovaskuler endurance*), yaitu kapasitas sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- 2). Daya tahan otot (*muscle endurance*) yaitu kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun terhadap suatu bahan dalam jangka waktu tertentu.
- 3). Kekuatan otot (*muscle strength*) yaitu tenaga, atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
- 4). kelentukan (*flexibility*) yaitu kemampuan gerak seluas-luasnya pada sendi tubuh.
- 5). Komposisi tubuh (*body composition*) merupakan komposisi berat badan yang terdiri atas masa otot, tulang dan organ-organ tubuh.

b). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan,

keseimbangan, kecepatan, dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Kecepatan (*speed*) yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
2. Kecepatan reaksi (*reaction speed*) yaitu waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan.
3. Daya ledak (*power*) yaitu kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksklusif.
4. Kelincahan (*agility*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan perubahan arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan.
5. Keseimbangan (*balance*) yaitu kemampuan tubuh mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan.
6. Ketepatan (*accuracy*) yaitu kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk menggerakkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.
7. Koordinasi (*coordination*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien.

Dekdikbud (1997: 4-6) Secara umum komponen atau unsur-unsur kesegaran jasmani itu adalah sebagai berikut:

- Daya tahan (*endurance*)
- Kekuatan otot (*muscle strength*)
- Kecepatan (*speed*)
- Kelincahan (*agility*)
- Kelenturan (*flexibility*)
- Keseimbangan (*balance*)
- Koordinasi (*coordination*)
- Komposisi tubuh (*body composition*)

Dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen kesegaran jasmani meliputi: Daya tahan kardiovaskuler, Daya tahan otot, Kekuatan otot, Kecepatan, Kelincahan, Kelenturan, Keseimbangan, Koordinasi.

a). Daya Tahan.

- 1). Daya tahan kardiovaskuler adalah kesanggupan sistim paru jantung dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja.
- 2). Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu.

b). Kekuatan otot

Kemampuan otot merupakan tenaga/gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan otot atau sekelompok otot pada kontraksi maksimal.

c). Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melaksanakan gerak-gerak yang sama atau tidak sama secepat mungkin.

d). Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh/bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

e). Kelenturan

Kelenturan adalah keleluasaan gerak tubuh pada persendian yang sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot tendon dan ligamen sekitar sendi dan sendi itu sendiri.

f). Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh/bagian tubuh saat melakukan gerakan.

g). Koordinasi

Koordinasi tubuh menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Untuk mencapai keadaan kesegaran jasmani yang tinggi, ada beberapa faktor yang mempengaruhi, seperti dikemukakan oleh Abdulkadir Ateng (1992:

65) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani dinyatakan sebagai berikut:

- a. Pemeriksaan kesehatan secara berkala atau teratur, imunisasi terhadap berbagai penyakit, serta pemeriksaan dokter bila diperlukan.
- b. Pemenuhan gizi yang memadai dengan makan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitasnya.
- c. Pemeliharaan kesehatan mulut dan pemeriksaan gigi secara berkala sehingga fungsi pengunyah menjadi lebih baik.
- d. Latihan atau aktifitas jasmani yang disesuaikan umur, kondisi individu, kualitas serta kuantitas latihan.
- e. Pekerjaan yang disesuaikan dengan minat dan kemampuan serta dilakukan dalam situasi yang menyenangkan sangat penting bagi kesegaran jasmani.
- f. Meningkatkan kesegaran jasmani perlu rekreasi dan bermain dalam situasi yang menyenangkan dalam pergaulan yang menarik dan menyenangkan pikiran.
- g. Relaksasi dan istirahat yang cukup adalah hal yang penting untuk kesehatan dan kesegaran jasmani.

Menurut Arma Abdullah dan Agus Manaji (1994: 146 -148) Ada beberapa penghalang untuk mencapai keadaan kesegaran jasmani yang tinggi, beberapa penghalang penting dari penghalang itu adalah:

- a. Gaya hidup

Salah satu dari penghalang yang besar dari kesegaran jasmani adalah gaya hidup modern.

b. Rokok

Rokok mempercepat denyut jantung, menaikkan tekanan darah, memper sempit pembuluh darah, dan dapat menyebabkan kerusakan jasmani lainnya.

c. Alkohol

Alkohol melemahkan pusat sistim syaraf. Ia mematikan pusat otot yang lebih tinggi yang mempengaruhi pertimbangan, pengambilan keputusan dan ingatan.

d. Pengaruh latihan

Hasil yang di peroleh dari periode kerja otot atau latihan yang teratur banyak dan beragam. Orang yang secara teratur melakukan latihan yang di sesuaikan dengan kebutuhannya akan mencapai keadaan kesegaran jasmani.

Djoko Pekik Iriyanto (2004: 7) Menyatakan untuk mendapatkan kesegaran yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya yaitu:

a. Makan

Makan makanan yang bergisi sangat penting untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang memadai.

b. Istirahat



Untuk mendapatkan kesegaran yang memadai diperlukan istirahat yang teratur dengan itu tubuh kita akan lebih segar.

c. Olahraga

Olahraga yang teratur akan mendapatkan kesegaran jasmani yang memadai.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani dipengaruhi oleh pola makan dan gizi yang cukup. Pemenuhan gizi yang memadai dengan makan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitasnya, kesempatan dalam melaksanakan aktivitas fisik itu sendiri. Bila sejak kecil anak selalu dikekang dalam melakukan aktivitas fisik maka minat untuk melakukan aktifitas fisik itu tidak akan berkembang, sebaliknya bila kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik itu terbuka lebar maka minat untuk melakukan aktifitas fisik menjadi lebih berkembang, dengan relaksasi dan istirahat yang cukup adalah hal yang penting untuk kesehatan dan kesegaran jasmani.

#### **4. Manfaat Kesegaran Jasmani**

Lebih lanjut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 157) Kesegaran jasmani dapat mencegah:

- a. Kematian dini pada umumnya.
- b. Kematian karena penyakit jantung.
- c. Tekanan darah tinggi.
- d. Kanker usus.

e. Derajat kolesterol tinggi.

Menurut Depdikbud (1997: 1-2) Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kesegaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam melaksanakan pekerjaan. Tidak terjadinya kelelahan pada seseorang dalam melakukan pekerjaannya secara wajar setelah bekerja yang memungkinkan secara wajar melaksanakan kegiatan-kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu:

- a. Memperkuat sendi-sendi dan ligament.
- b. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru.
- c. Memperkuat otot tubuh.
- d. Menurunkan tekanan darah.
- e. Mengurangi lemak tubuh.
- f. Memperbaiki bentuk tubuh.
- g. Mengurangi kadar gula.
- h. Mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner.
- i. Memperlancar pertukaran gas.

Selain mempunyai manfaat secara biologis seperti tersebut di atas, latihan kesegaran jasmani juga mempunyai manfaat lainnya, yaitu:

- a. Secara psikologis: Mengendurkan ketegangan mental, suasana hati tenang, nyaman dan rasa terhibur.
- b. Secara Sosial: Persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar.
- c. Secara kultural: Kebiasaan hidup sehat teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani yang baik akan bermanfaat bagi seseorang yaitu memberikan kemudahan dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan terhindar dari beberapa penyakit.

## **5. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar Kelas I, II, dan III**

Menurut Syamsu Yusuf (2011: 17) manusia secara terus menerus berkembang atau berubah yang dipengaruhi oleh pengalaman atau belajar sepanjang hidupnya. Ditinjau dari sudut psikologi perkembangan, menurut Siti Partini (1995: 102 - 112), periode perkembangan adalah :

- 1) Masa bayi.
- 2) Masa kanak-kanak awal usia 2-6 tahun.
- 3) Masa kanak-kanak akhir usia 6 tahun sampai tiba saatnya individu menjadi matang secara seksual.

Siti Partini (1995: 116), ciri khas anak pada masa kelas tinggi Sekolah Dasar adalah :

1. Perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari.
2. Ingin tahu, ingin belajar, realistis.
3. Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus.
4. Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah.
5. Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau peer group untuk bermain bersama, dan mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Arma Abdulah dan Agus Manadji (1994: 127) Menyatakan bahwa dalam tahun-tahun sekolah dasar anak-anak menguasai macam-macam ketrampilan dasar yang akan digunakan dalam kehidupan nantinya. Guru pendidikan jasmani harus dapat mengenal akan hal ini, karena dalam menguasai suatu ketrampilan dasarnya harus diletakkan pada masa anak-anak usia sekolah dasar.

Menurut Sri Rumini (2000: 28-29) Karakteristik remaja awal usia sekitar 6/7-9/10 tahun adalah:

a. Keadaan Perasaan dan Emosi

Keadaan perasaan dan emosinya sangat peka sehingga tidak stabil.

b. Keadaan Mental

Keadaan mental khususnya kemampuan pikirnya mulai sempurna atau kritis dan dapat melakukan abstraksi.

c. Keadaan Kemauan

Kemauan atau keinginan mengetahui beberapa hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan orang lain/orang dewasa.

#### d. Keadaan Moral

Pada awal remaja dorongan seks sedang cenderung memperoleh pemuasan sehingga mulai berani menunjukkan sikap-sikap agar menarik perhatian (sex appeal). Dari beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa karakteristik anak usia SD kelas atas adalah sebagai berikut:

- a. Minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret.
- b. Amat realistik, rasa ingin tahu dan ingin belajar.
- c. Keadaan perasaan dan emosinya sangat peka sehingga tidak setabil.
- d. Keadaan mental khususnya kemampuan pikiranya mulai sempurna atau kritis dan dapat melakukan abstraksi.
- e. Gemar membentuk kelompok sebaya untuk bermain bersama.

#### **6. Instrumen Untuk Mengukur Kesegaran jasmani**

Untuk mengukur kebugaran jasmani ada beberapa instrument yaitu; a). Tes *Multisteg* yaitu tes kekuatan paru dan jantung yang dilaksanakan dengan lari bolak balik menggunakan irama musik, b). Tes *cooper* yaitu tes lari mengelilingi lapangan untuk mengukur daya tahan paru dan jantung c). Naik turun Bangku untuk mengukur daya tahan paru dan jantung, d). TKJI. Dalam penelitian ini peneliti memilih menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 2010 untuk anak usia 6-9 tahun dari Puskesmasrek. Rangkain tes ini mempunyai reliabilitas untuk putra 0,911 dan untuk putri 0,942, serta nilai validitas untuk

putra 0,884 dan untuk putri 0,897. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan melakukan rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang meliputi:

a. Lari 30 meter

Tujuan dari tes lari ini adalah untuk mengetahui atau mengukur kecepatan.

Alat dan fasilitas meliputi:

- 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 40 meter.
- 2) Bendera start.
- 3) Peluit.
- 4) *Stopwatch*
- 5) Formulir TKJI.
- 6) Alat tulis.

b. Gantung siku tekuk

Tujuan dari tes gantung siku tekuk ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu, dengan satuan ukur menit atau detik

Alat dan fasilitas antara lain:

- 1) Lantai rata dan bersih.
- 2) Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta.
- 3) Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inchi.
- 4) *Stopwatch*.
- 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.

- 6) Alat tulis.
- c. Baring duduk 30 detik tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Alat dan fasilitas dalam pelaksanaan tes ini meliputi:
- 1) Lantai / lapangan yang rata dan bersih.
  - 2) *Stopwatch*.
  - 3) Alat tulis.
  - 4) Alas / tikar / matras dll.
- d. Loncat tegak
- Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur tenaga eksplosif. Alat dan fasilitas dalam tes ini meliputi:
- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm,.
  - 2) Serbuk kapur.
  - 3) Alat penghapus papan tulis.
  - 4) Alat tulis.
- e. Lari 600 meter
- Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan paru-paru. Alat dan fasilitas dalam tes ini meliputi:
- 1) Lintasan lari.
  - 2) *Stopwatch*.

- 3) Bendera start.
- 4) Peluit.
- 5) Tiang pancang.
- 6) Alat tulis.

Teknis pelaksanaan tes ini semua peserta harus melakukan sesuai dengan urutan rangkaian butir tes TKJI urut dari butir satu sampai butir lima tidak boleh melakukannya secara acak dan semua peserta tidak boleh istirahat lebih dari tiga menit diselang butir tes, penelitian ini membutuhkan beberapa orang petugas, pada setiap pos ditangani oleh dua orang petugas masing masing sebagai petugas keberangkatan dan pencatat hasil tes.

## **7. Hakikat Pendidikan Orang Tua**

Anak-anak yang orang tuanya berpendidikan pola makan dan kandungan gizi lebih diperhatikan, namun mereka kurang aktif bergerak karena keterbatasan waktu dan tempat karena anak-anak yang orang tuanya berpendidikan waktu untuk bermain sedikit lebih banyak belajar dan tempat bermain lebih sempit. Pesatnya kemajuan iptek juga membawa dampak yang kurang baik bagi anak-anak yang orang tuanya berpendidikan mereka lebih akrab dengan teknologi canggih, aneka permainan moderen telah menggantikan permainan-permainan tradisional yang sebenarnya lebih banyak melibatkan fisik. Hal ini dapat menyebabkan anak menjadi kurang gerak (*Hipokinetik*) dan dapat menurunkan tingkat kesegaran jasmani. Hal tersebut tentunya tidak berlaku bagi mereka yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga atau



kegiatan sejenis. Tingkat pendidikan orang tua siswa bermacam-macam ada siswa yang kedua orang tuanya berpendidikan sampai perguruan tinggi, SMA, SMP, SD, dan bahkan ada yang tidak sekolah sama sekali.

Yunus Harahap (2001: 21) Menyatakan bahwa siswa yang orang tuanya berpendidikan memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Pelajar kurang melakukan aktivitas gerak/aktivitas fisik.
2. Sarana dan prasarana untuk aktivitas fisik berkurang.
3. Gizi dan makan berlebihan mengakibatkan kegemukan.

Anak yang orang tuanya berpendidikan telah mengalami kurang gerak karena telah dimanjakan oleh permainan-permainan moderen seperti game di komputer yang tidak menuntut gerak/aktifitas fisik yang berat karena secara materi mereka lebih tercukupi.

Dalam pengamatan ini anak-anak yang orang tuanya tidak berpendidikan lebih bebas bergerak karena luangnya waktu dan keadaan alam yang mendukung. Dalam bermain mereka masih menggunakan permainan-permainan tradisional karena jenis permainan moderen belum begitu dikenal sama mereka. Anak-anak yang orang tidak berpendidikan masih familier dengan rutinitas yang berhubungan langsung dengan aktivitas fisik seperti jalan kaki atau berlari naik turun bukit untuk berangkat ke sekolah karena keadaan orang tua yang tidak mampu sehingga tidak memungkinkan untuk menggunakan sepeda atau di antar jemput menggunakan motor untuk ke sekolah. Tingkat Pendidikan orangtua mempunyai peran yang cukup penting dalam penyusunan

pola makanan sehat yang erat hubungannya dengan status gizi. Seseorang yang memiliki latar belakang pendidikan tinggi dan wawasan yang luas akan memahami bahwa kesehatan sangat penting untuk dijaga. Jadi tingkat pendidikan adalah jenjang pendidikan yang pernah ditempuh oleh seseorang untuk mendapatkan pengetahuan sesuai dengan jenjang yang pernah diikutinya.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Kajian penelitian yang relevan tentang Tingkat kesegaran Jasmani dapat disajikan sebagai berikut M. Husni Thamrin (2005), dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Kabupaten Sleman”. Populasi yang digunakan untuk penelitian ini adalah siswa kelas V di 11 Sekolah Dasar Kecamatan Depok Kabupaten Sleman dengan batas umur 10-12 tahun. Besarnya sampel yang digunakan sebanyak 393 siswa. Metode penelitian dengan survei dengan pengambilan data menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun. Hasil analisis menunjukkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar di kecamatan Depok 56 orang atau 14,25% termasuk kategori “kurang sekali“, 200 orang atau 50,89% kategori “kurang”, 121 orang atau 30,70% kategori “sedang”, 16 orang atau 4,07% kategori “baik”, dan kategori “baik sekali” 0%.
2. Penelitian Yuli Murdaningrum (2003) dengan judul “ Survai tingkat kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Blunyah I Pendowoharjo Sewon Bantul”. Penelitian ini dilakukan dengan metode survey. Teknik Pengumpulan data dengan

tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun. Besarnya sampel 92 siswa dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil analisis Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD Blunyah I kelas atas, sebagai berikut: (1) Siswa kelas IV 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 48,49% siswa dalam klasifikasi sedang, 33,33% dalam klasifikasi kurang dan 18,18% siswa dalam klasifikasi kurang sekali; (2) Siswa Kelas V terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 28,57% siswa dalam klasifikasi sedang, 60,72% dalam klasifikasi kurang dan 10,71% siswa dalam klasifikasi kurang sekali; (3) Siswa Kelas VI terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 19,35% siswa dalam klasifikasi baik, 48,39% siswa dalam klasifikasi sedang, 29,03% dalam klasifikasi kurang dan 3,23% siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien, dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Bugar merupakan keadaan yang didambakan oleh setiap orang, mereka melakukan berbagai cara ataupun aktivitas dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Pendidikan jasmani diajarkan disemua jenjang sekolah dari tingkat SD, SMP, SMA sampai Perguruan Tinggi dengan harapan terbentuk generasi muda yang sehat. Usia SD adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang akan

menentukan bagi pertumbuhan dan perkembangan dimasa dewasanya. Hal tersebut dikarenakan keadaan alam, serta aktivitas sehari-hari yang memang menuntut mereka untuk beraktivitas. Aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang. Untuk mengetahui dan menilai kesegaran jasmani seseorang dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan test kesegaran jasmani. Untuk melakukan test diperlukan adanya alat atau instrumen Test Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Tingkat pendidikan orang tua siswa bermacam-macam ada siswa yang kedua orang tuanya berpendidikan SMA,SMP,SD, dan bahkan ada yang tidak sekolah sama sekali. Anak yang orang tuanya berpendidikan telah mengalami kurang gerak karena telah dimanjakan oleh permainan-permainan moderen seperti game di komputer yang tidak menuntut gerak/aktifitas fisik yang berat karena secara materi mereka lebih tercukupi. Dalam pengamatan ini anak-anak yang orang tuanya tidak berpendidikan lebih bebas bergerak karena luangnya waktu dan keadaan alam yang mendukung.

Kegiatan bermain mereka masih menggunakan permainan-permainan tradisional karena jenis permainan moderen belum begitu dikenal sama mereka. Anak-anak yang orang tua tidak berpendidikan masih familier dengan rutinitas yang berhubungan langsung dengan aktivitas fisik seperti jalan kaki atau berlari naik turun bukit untuk berangkat ke sekolah karena keadaan orang tua yang tidak

mampu sehingga tidak memungkinkan untuk menggunakan sepeda atau di antar jemput menggunakan motor untuk ke sekolah. Hal semacam ini tentunya akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. Namun untuk memperoleh data yang tepat perlu dilakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa berdasarkan latar belakang pendidikan orang tuanya.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas I, II, dan III SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo, berdasarkan latar belakang pendidikan orang tua. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk pengumpulan datanya dengan tes kebugaran jasmani 2010. Rencana pelaksanaan pengambilan data dilakukan pada Bulan Oktober 2012.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa usia 6 – 9 tahun berdasarkan strata pendidikan orang tua SD Mudalrejo 2 Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo Jawa Tengah. Definisi operasional variabelnya adalah kemampuan siswa sekolah dasar kelas I, II, dan III Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa rasa lelah diukur dengan TKJI yang terdiri dari lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter dengan masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga untuk waktu senggang. Kebugaran jasmani siswa diukur berdasarkan strata pendidikan orangtua yaitu SD, SMP, SMA.

### C. Populasi dan Subyek Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian Suharsimi Arikunto (1998: 115). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini siswa sekolah dasar kelas I, II, dan III. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar kelas I, II, dan III Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo berdasarkan latar belakang pendidikan orang tua. Seluruh populasi tersebut berjumlah 80 anak yang terdiri dari :

Tabel 1 Jumlah siswa SD 2 Mudalrejo kelas I, II, dan III.

No	Kelas	Jumlah siswa putra	Jumlah Siswa Putri	Jumlah
1.	Kelas I	19 Siswa	13 Siswi	32
2.	Kelas II	12 Siswa	16 Siswi	28
3	Kelas III	15 Siswa	5 Siswi	20
	Jumlah	46 Siswa	34 Siswi	80

Subyek penelitian adalah seluruh populasi sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

### D. Instrumen dan Tehnik Pengumpulan Data

Instrument penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 2010 untuk anak usia 6-9 tahun dari Puskesjasrek. Rangkain tes ini mempunyai reliabilitas untuk putra 0,911 dan untuk putri 0,942, serta nilai validitas untuk putra 0,884 dan untuk putri 0,897. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan melakukan rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang meliputi:

1. Lari 30 meter diukur dengan *Stopwatch* dengan satuan ukuran waktu dalam detik.

2. Gantung siku tekuk diukur dengan *Stopwatch* dengan satuan ukuran waktu dalam satuan detik.
3. Baring duduk 30 detik diukur dengan banyaknya perolehan dalam 30 detik.
4. Loncat tegak diukur dengan Papan berskala centimeter dengan satuan ukuran cm.
5. Lari 600 meter diukur dengan *Stopwatch* diukur dengan satuan waktu dalam satuan menit.

Teknis pelaksanaan tes ini semua peserta harus melakukan sesuai dengan urutan rangkaian butir tes TKJI urut dari butir satu sampai butir lima tidak boleh melakukannya secara acak dan semua peserta tidak boleh istirahat lebih dari tiga menit diselang butir tes, penelitian ini membutuhkan beberapa orang petugas, pada setiap pos ditangani oleh dua orang petugas masing masing sebagai petugas keberangkatan dan pencatat hasil tes.

#### **E. Analisa Data**

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi. Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu menggunakan tabel nilai. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani. Untuk mencari besarnya presentase dengan menggunakan rumus:



$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

*P*: Persentase.

*f*: Frekwensi.

*N*: Jumlah siswa.

Tabel 2. Tabel nilai Putra Kesegaran Jasmani Indonesia anak umur 6-9 tahun

Nilai	Lari 30 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m	Nilai
5	S.d - 5.5"	40" keatas	17 keatas	38 keatas	S.d - 2'39"	5
4	5.6" - 6.1"	22" - 39"	13 - 16	30 - 37	2'40" - 3'00"	4
3	6.2" - 6.9"	9" - 21"	7 - 12	22 - 29	3'01" - 3'45"	3
2	7.0" - 8.6"	3" - 8"	2 - 6	13 - 21	3'46" - 4'48"	2
1	8.6" - dst	0" - 2"	0 - 1	12 - dst	4'49" - dst	1

Sumber: Depdiknas Puskesjasrek (2010: 24)

Tabel 3. Nilai Putri Kesegaran Jasmani Indonesia anak umur 6-9 tahun

Nilai	Lari 30 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m	Nilai
5	S.d - 5'8"	33" keatas	15 keatas	38 keatas	S.d - 2'53"	5
4	5.9" - 6.6"	18" - 32"	11 - 14	29 - 37	2'54" - 3'23"	4
3	6.7" - 7.8"	9" - 17"	4 - 10	22 - 28	3'24" - 4'08"	3
2	7.9" - 9.2"	3" - 8"	2 - 3	13 - 21	4'07" - 5'3"	2
1	9.3" - dst	0" - 2"	0 - 1	1 - 12	5'04" - dst	1

Sumber: Depdiknas Puskesjasrek (2010: 24)

Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani

No	Jumlah Nilai	Klafikasi Kesegaran Jasmani
1.	22 - 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 - 21	Baik (B)
3.	14 - 17	Sedang (S)
4.	10 - 13	Kurang (K)
5.	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Depdiknas Puskesjasrek (2010: 24)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data Penelitian**

Pelaksanaan penelitian yang berjudul “Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo usia 6 – 9 tahun berdasarkan strata atau tingkat pendidikan orang tua” berlokasi di Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo. Sekolah Dasar Negeri 2 Loano merupakan salah satu sekolah dasar di wilayah pembinaan UPTD PAUD dan Dikdas Kecamatan Loano. Pelaksanaan pengambilan data dilakukan pada tanggal 4, 5 dan 6 Oktober 2012. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri 2 Loano sebanyak 80 siswa yang terdiri dari 46 siswa putra dan 34 siswa putri yang usianya 6-9 tahun.

#### **B. Hasil Penelitian**

Penelitian tentang Kesegaran jasmani siswa kelas kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri 2 Loano menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dari Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi kelompok umur 6-9 tahun yang terdiri atas lima rangkaian butir tes yaitu : Lari (30 meter untuk putra dan 30 meter untuk putri), gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter dan tes hanya dilakukan satu kali.

Setelah mendapat hasil kasar dari pelaksanaan tes, kemudian dengan menggunakan tabel nilai (tabel 2 dan 3), nilai dari masing-masing butir tes akan didapatkan dan dijumlahkan Dengan menggunakan tabel norma

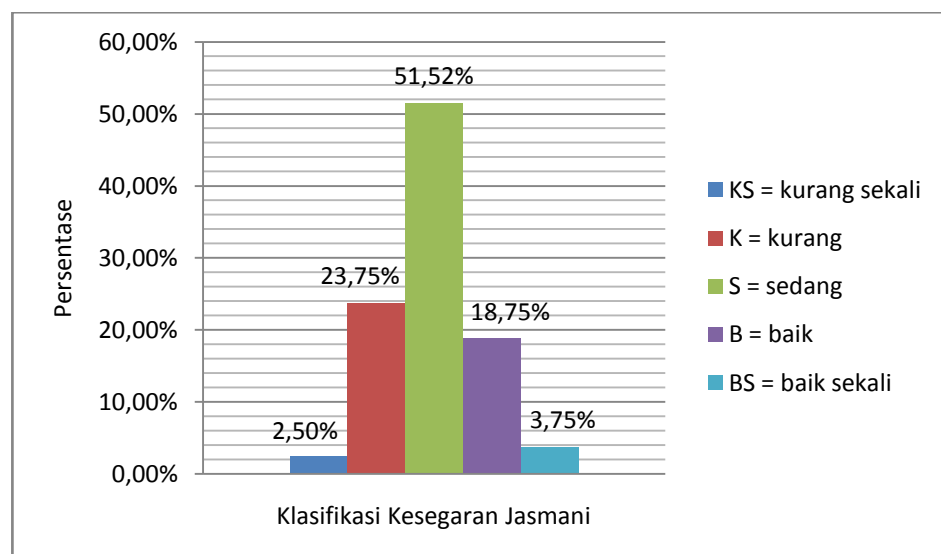
Kesegaran jasmani (tabel 4) kelompok umur 6-9 tahun, maka tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri 2 Loano dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

#### 1. Tingkat Kesegaran Jasmani Total

Tabel 5. Rekapitulasi Tingkat Kesegaran Jasmani Total Siswa Kelas kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri 2 Loano menurut norma TKJI

No	Jumlah	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)	3	3,75
2	18 - 21	Baik (B)	15	18,75
3	14 - 17	Sedang (S)	41	51,25
4	10 - 13	Kurang (K)	19	23,75
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)	2	2,5
Jumlah			80	100

Berdasarkan tabel 5 untuk memperjelas dapat disajikan dalam bentuk gambar 1 berikut ini :



Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri 2 Loano menurut norma TKJI

Secara keseluruhan tanpa melihat jenis pekerjaan orang tua bahwa Kesegaran jasmani total siswa kelas kelas I, II dan III Sekolah Dasar

Negeri 2 Loano yang berjumlah 80 siswa terdapat 2,50 % siswa dalam klasifikasi baik sekali, 11,25 % siswa dalam klasifikasi baik, 63,75 % dalam klasifikasi sedang, 18,75 % siswa dalam klasifikasi kurang, dan 3,75 % dalam klasifikasi kurang sekali. berdasarkan keterangan tersebut keadaan kesegaran jasmani total siswa Kelas kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri 2 Loano termasuk dalam klasifikasi sedang.

## 2. Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Pendidikan Orang tua

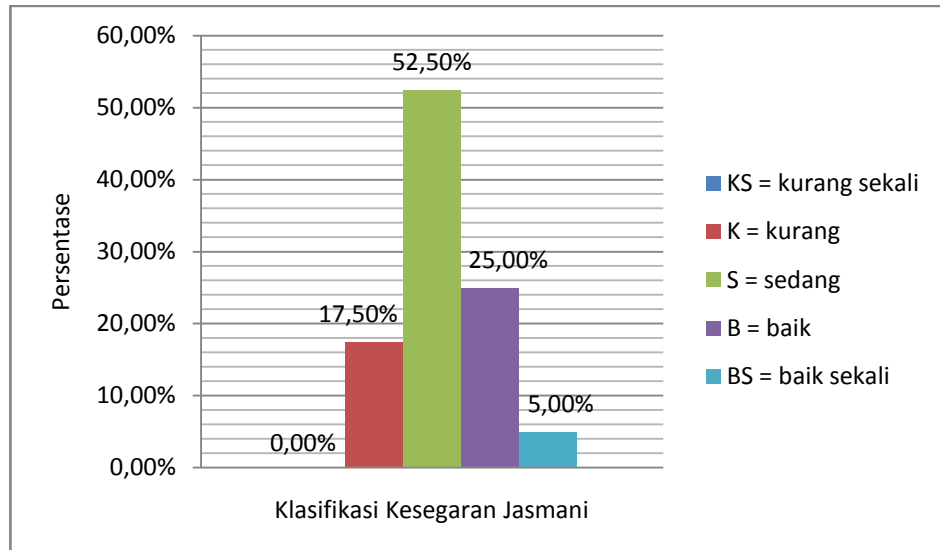
Setelah dilakukan analisis data tentang tingkat kesegaran jasmani berdasarkan pekerjaan oarang tua hasilnya dapat diketahui. Berikut ini adalah hasil analisis data tingkat kesegaran jasmani berdasarkan pendidikan orang tua.

### a. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Pendidikan Orang tua Sekolah Dasar

Tabel 6. Rekapitulasi Tingkat Kesegaran Jasmani Total Siswa yang Pendidikan Orang Tua Sekolah Dasar menurut norma TKJI

No	Jumlah	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)	2	5
2	18 – 21	Baik (B)	10	25
3	14 - 17	Sedang (S)	21	52,5
4	10 – 13	Kurang (K)	7	17,5
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah			40	100

Dari tabel di atas tingkat Kesegaran jasmani total siswa yang Pendidikan Orang Tua Sekolah Dasar menurut norma TKJI dapat disajikan dalam bentuk gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Total Siswa yang Pendidikan Orang Tua Sekolah Dasar menurut norma TKJI menurut norma TKJI

Dari tabel 6 dan gambar 2 di atas keadaan Kesegaran jasmani Secara bahwa Kesegaran jasmani total siswa kelas kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri 2 Loano Pendidikan Orang Tua Sekolah Dasar yang berjumlah 40 siswa dalam klasifikasi baik sekali 5,00 %, siswa dalam klasifikasi baik 25,00 %, klasifikasi sedang, 52,50 % siswa dalam klasifikasi kurang 17,50 %, dan tidak ada siswa dalam klasifikasi kurang sekali. berdasarkan keterangan tersebut keadaan kesegaran jasmani total siswa Kelas kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri 2 Loano yang Pendidikan Orang Tua Sekolah Dasar termasuk dalam klasifikasi sedang..

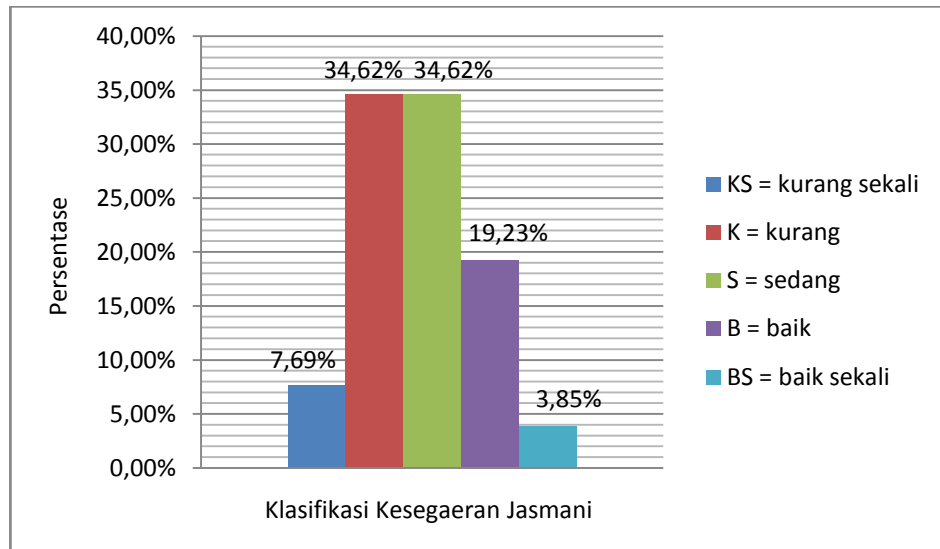
b. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Pendidikan Orang tua SMP/Sederajat

Tingkat Kesegaran Jasmani Total Siswa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Pendidikan Orang tua SMP/Sederajat adalah :

Tabel 7. Rekapitulasi Tingkat Kesegaran Jasmani Total Siswa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Pendidikan Orang tua SMP/Sederajat menurut norma TKJI

No	Jumlah	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)	1	3,85
2	18 – 21	Baik (B)	5	19,23
3	14 - 17	Sedang (S)	9	34,62
4	10 – 13	Kurang (K)	9	34,62
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)	2	7,69
Jumlah			26	100

Dari tabel 7 di atas tingkat Kesegaran jasmani total siswa yang Pendidikan Orang tua SMP/Sederajat dapat disajikan dalam bentuk gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Total Siswa yang Pendidikan Orang tua SMP/Sederajat menurut norma TKJI

Dari tabel 7 dan gambar 3 di bahwa Kesegaran jasmani siswa kelas kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri 2 Loano yang Pendidikan Orang tua SMP/Sederajat yang berjumlah 26 siswa dalam klasifikasi baik sekali 3,85 %, siswa dalam klasifikasi baik 19,23 %, klasifikasi sedang 34,62 % siswa dalam klasifikasi kurang

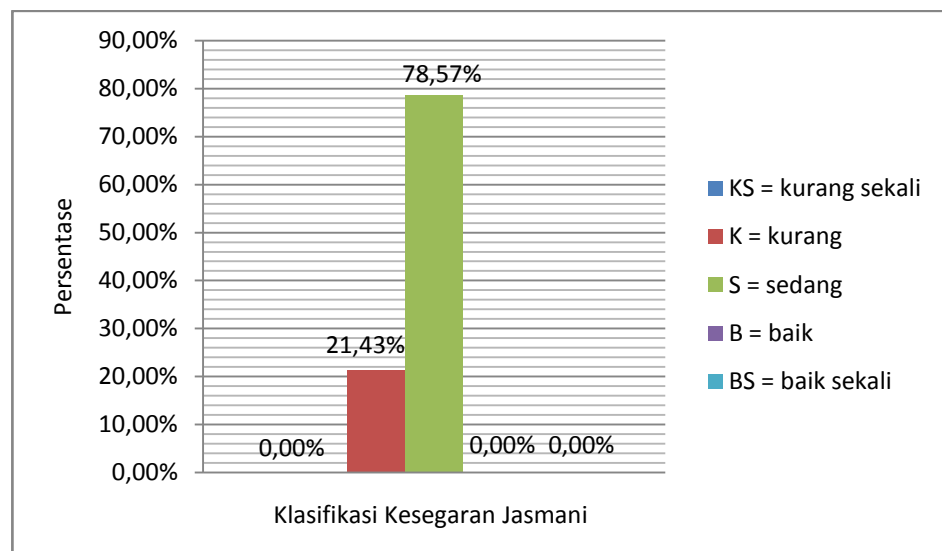
34,62 %, dan 7,69 % dalam klasifikasi kurang sekali. Dengan demikian keadaan kesegaran jasmani siswa Kelas kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri 2 Loano yang Pendidikan Orang tua SMP/Sederajat termasuk dalam klasifikasi sedang.

- c. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Pendidikan Orang tua SMA/Sederajat

Tabel 8. Rekapitulasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Pendidikan Orang tua SMA/Sederajat menurut norma TKJI

No	Jumlah	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)	0	0,00
2	18 – 21	Baik (B)	0	0,00
3	14 - 17	Sedang (S)	11	78,57
4	10 – 13	Kurang (K)	3	21,43
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)	0	0,00
Jumlah			14	100

Dari tabel 8 di atas tingkat untuk memperjelas dapat disajikan dalam bentuk gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Pendidikan Orang tua SMA/Sederajat menurut norma TKJI

Dari tabel 8 dan gambar 4 di atas keadaan Kesegaran jasmani siswa yang Pendidikan Orang tua SMA/Sederajat klasifikasi baik baik sekali dan klasifikasi baik tidak ada, klasifikasi sedang 78,57 %, klasifikasi kurang 21,43 %, dan klasifikasi kurang sekali tidak ada. Berdasarkan keterangan tersebut maka keadaan Kesegaran jasmani siswa kelas I, II, dan III SD Negeri 2 Loano yang Pendidikan Orang tua SMA/Sederajat termasuk dalam klasifikasi sedang.

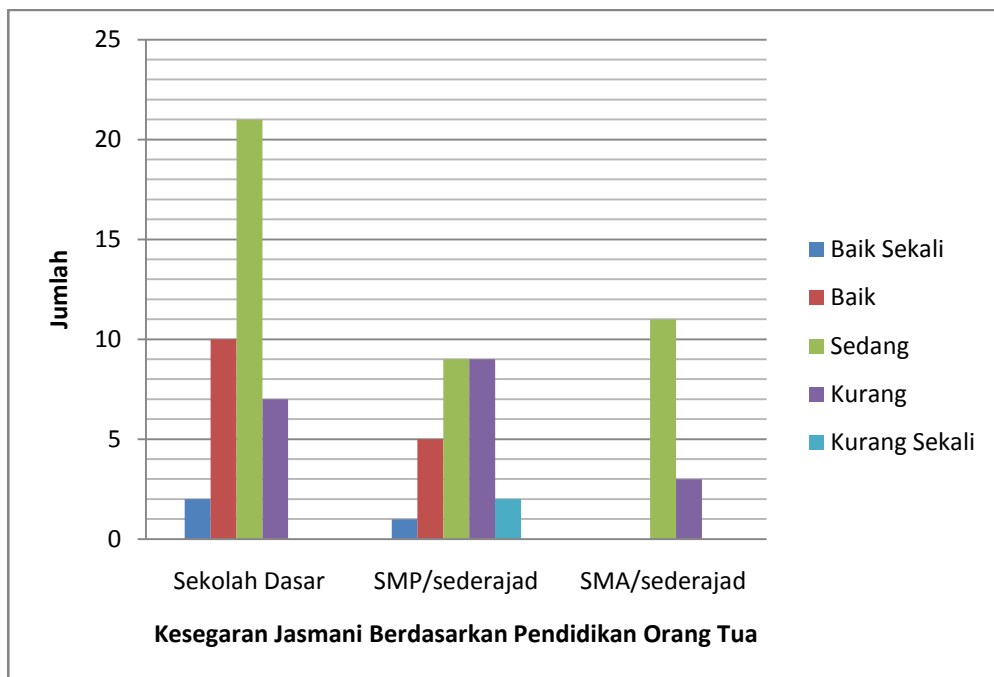
Berikut adalah rangkuman dari hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk tabel 9 :

Tabel 9. Rekapitulasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri 2 Loano Berdasarkan Pendidikan Orang Tua Menurut Norma TKJI.

Pendidikan Orang Tua.	Klasifikasi					$\Sigma$	%
	BS	B	S	K	KS		
Sekolah Dasar	2	10	21	7	0	40	50
SMP/ sederajat	1	5	9	9	2	26	32,5
SMA/ sederajat	0	0	11	3	0	14	17,5
Jumlah						80	100

Dari tabel 9 Rekapitulasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Siswa Kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri 2 Loano Berdasarkan Pendidikan Orang Tua menurut norma TKJI dapat diperjelas dengan gambar histogram. Gambar 5 berikut ini adalah histogram Rekapitulasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Siswa Kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri 2 Loano Berdasarkan Pendidikan Orang Tua menurut norma TKJI :





Gambar 5. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri 2 Loano Berdasarkan Pendidikan Orang Tua Menurut Norma TKJI.

### C. Pembahasan

Dari hasil penelitian di atas ternyata tingkat Kesegaran jasmani siswa Kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri 2 Loano sebagian besar dalam klasifikasi sedang mencapai 51,25 % atau sebanyak 41 siswa, yang lainnya dalam klasifikasi kurang mencapai 23,75 % atau sebanyak 19 siswa, klasifikasi kurang sekali mencapai 2,5 % atau sebanyak 2 siswa, klasifikasi baik 18,75 % atau sebanyak 15 siswa dan klasifikasi baik sekali mencapai 3,75 % atau sebanyak 3 siswa. Sedangkan berdasarkan pendidikan orang tua, pendidikan orang tua sekolah dasar dari 40 siswa tingkat kesegaran jasmani siswa baik sekali 2 siswa (5%), baik 10 siswa (25%), sedang 21 siswa (52,5%), kurang 7 siswa (17,5%), kurang sekali tidak ada.

Pendidikan orang tua SMP/ sederajat dari 26 siswa tingkat kesegaran jasmani siswa baik sekali 1 siswa (3,85%), baik 5 siswa (19,23%), sedang 9 siswa (34,62%), kurang 9 siswa (34,62%), kurang sekali 2 siswa (7,69%). Pendidikan orang tua, SMA/ sederajat dari 14 siswa tingkat kesegaran jasmani siswa baik sekali tidak ada, baik tidak ada, sedang 11 siswa (78,57%), kurang 3 siswa (21,43%), kurang sekali tidak ada.

Tingkat kesegaran jasmani yang masih dalam kategori sedang hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yaitu:

1. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang biasa dilakukan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi Kesegaran jasmani siswa. Kebiasaan siswa berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki, naik sepeda bekerja membantu orang tua mencari rumput adalah salah satu faktor yang dapat meningkatkan Kesegaran jasmani. Siswa yang sering melakukan aktivitas jasmani tentunya akan memiliki Kesegaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang kurang melakukan aktivitas jasmani.

2. Kebiasaan sehari-hari

Kebiasaan dalam keseharian yang dilakukan juga sangat membantu untuk meningkatkan Kesegaran jasmani seperti: tidur yang teratur, menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan, tidak melakukan hal-hal yang merugikan kesehatan “merokok”, pemeriksaan kesehatan secara berkala, pola makan yang teratur asupan gizi seperti: komposisi makanan harus

seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, dan jumlah kalori yang dibutuhkan.

### 3. Faktor Internal dan eksternal

Yang dimaksud dengan faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan, kebiasaan yang dilakukan setiap harinya. Dengan keadaan seperti ini, pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang hanya di berikan empat jam pelajaran tiap minggunya belum dapat merangsang para siswa untuk aktif berolahraga di luar jam pelajaran sekolah. Prinsip yang penting di dalam mengajar pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah untuk meningkatkan Kesegaran jasmani bukan prestasi.

Peningkatan dan pengembangan program pendidikan jasmani di sekolah seperti peningkatan profesionalisme guru, pengembangan kurikulum, dan penyediaan fasilitas pembelajaran yang memadai merupakan upaya di bidang pendidikan untuk meningkatkan mutu. Namun apabila pendidikan dengan berbagai upaya tersebut tidak diikuti dengan penyiapan kondisi anak sebagai subyek didik tentunya tidak akan banyak berarti bagi keutuhan program tersebut.

## **BAB V KESIMPULAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran siswa jasmani siswa Kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri 2 Mudalrejo Loano berdasarkan pendidikan orang tua yaitu :

1. Pendidikan orang tua SD klasifikasi baik sekali 5,00 %, siswa dalam klasifikasi baik 25,00 %, klasifikasi sedang, 52,50 % siswa dalam klasifikasi kurang 17,50 %, dan tidak ada siswa dalam klasifikasi kurang sekali.
2. Pendidikan orang tua SMP klasifikasi baik sekali 3,85 %, siswa dalam klasifikasi baik 19,23 %, klasifikasi sedang 34,62 % siswa dalam klasifikasi kurang 34,62 %, dan 7,69 % dalam klasifikasi kurang sekali.
3. Pendidikan orang tua SMA klasifikasi baik baik sekali dan klasifikasi baik tidak ada, klasifikasi sedang 78,57 %, klasifikasi kurang 21,43 %, dan klasifikasi kurang sekali tidak ada.

### **B. Implikasi**

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan penelitian, maka dapat dirumuskan beberapa implikasi penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa termasuk bugar. Hal ini menunjukkan bahwa proses pendidikan jasmani siswa Kelas I, II dan III Sekolah Dasar Negeri 2 Loano termasuk berhasil dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Namun kesegaran jasmani siswa perlu ditingkatkan lagi karena sebagian

besar kesegarannya sedang. Hal yang dapat dilakukan dengan penambahan porsi latihan, dan rutinitas latihan, agar tingkat kesegaran jasmani siswa dapat meningkat

### **C. Keterbatasan Penelitian**

1. Peneliti tidak bisa mengontrol apakah peserta tes sudah makan sedikitnya dua jam sebelum melakukan tes atau belum, meskipun peserta sudah dianjurkan untuk makan.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah peserta tes melakukan aktivitas fisik yang berat atau tidak, sebelum melakukan tes.
3. Pengambilan data yang masih terkendala dengan alat yang masih kurang dan lintasan lari yang masih kurang standar sehingga akan mempengaruhi hasil penelitian.

### **D. Saran**

1. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini, pihak Sekolah Dasar Negeri 2 Loano memahami dan mencermati tingkat kesegaran jasmani seluruh siswa dan tidak terbatas hanya kelas I, II, dan III saja.
2. Siswa yang termasuk kelompok segar agar dipertahankan dan ditingkatkan, sedangkan siswa yang termasuk kelompok kurang atau tidak segar agar selalu berusaha lebih meningkatkan kesegaran jasmaninya.
3. Guru pendidikan jasmani harus lebih mengoptimalkan proses pembelajaran tiap minggu agar KBM itu bermakna terhadap kesegaran jasmani para siswa.

## DAFTAR PUSTAKA


- Abdul kadir Ateng. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Arma Abdullah dan Agus Manadji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Pendidikan.
- Depdikbud. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offside.
- M. Husni Thamrin. (2005). "Tingkat Kesegaran Jasmani Murid Kelas V Sekolah Dasar Kabupaten Sleman". *Olahraga Majalah Ilmiah*. Yogyakarta: FIK Uniersitas Negeri Yogyakarta.
- Rusli Lutan dan Adang. S. (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Penjas*. Jakarta: Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Sri Rumini, dkk. (2000). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Unit Percetakan dan Penerbitan (UPP) Uneversitas Negeri Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1998). *Teori Bermain*. Jakarta : DEPDIKBUD RI.
- Sumadi Suryabrata. (1987). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Surtiyo Utomo dan Suwandi. (2008). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. (2007). *Sport Development Index: Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Indeks.

Syamsu Yusuf. (2004). *Psikologi Perkembangan anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Universitas Negeri Yogyakarta. (2003). *Pedoman Tugas Akhir UNY*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Yuli Murdaningrum (2003). “Survai tingkat kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Blunyah I Pendowoharjo Sewon Bantul”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK Uniersitas Negeri Yogyakarta.

Lampiran 3. Surat Keterangan Kalibrasi



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH  
**BALAI METROLOGI**  
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

---

**SERTIFIKAT PENERAAN**  
VERIFICATION CERTIFICATE  
Nomor : 1291 / UP - 130 / IV / 2013  
Number

<b>ALAT</b> <i>Equipment</i>	No. Order : 003310
Nama : Ukuran Tinggi Badan <i>Name</i>	Diterima tgl : 8 April 2013
Kapasitas : 200 cm <i>Capacity</i>	
Daya Baca : 1 mm <i>Accuracy</i>	
	Tipe/Model : 26 SM <i>Type/Model</i>
	Nomor Seri : - <i>Serial number</i>
	Merek/Buatan : HEIGHT <i>Trade Mark / Manufacture</i>

**PEMILIK**  
*Owner*

Nama : Handono Dwi Prabowo <i>Name</i>
Alamat : Jetis RT.05 RW.02 Karangdowo, Klaten <i>Address</i>

**METODE, STANDAR, TELUSURAN**  
*Method, Standard, Traceability*

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 <i>Method</i>
Standar : Komparator 1 m <i>Standard</i>
Telusuran : Ke Satuan SI melalui LK-045-IDN <i>Traceability</i>

**TANGGAL TERA ULANG**  
*Date of Verification*

: 8 April 2013
----------------

**LOKASI TERA ULANG**  
*Location of Verification*

: Balai Metrologi Yogyakarta
------------------------------

**KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG**  
*Environment condition of Verification*

: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%
--


**HASIL TERA ULANG**  
*Result of verification*

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2013
--

**DITERA ULANG KEMBALI**  
*Reverification*

: 8 April 2014
----------------

Yogyakarta, 9 April 2013  
Kepala  
Sedaryono, SE  
19680114 197903 1 006



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA



**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

**I. DATA PENERAAN**

*Verification data*

1. Referensi : Handono Dwi Prabowo  
*Reference*

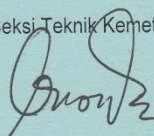
2. Ditera ulang oleh : M Riswandi NIP. 19630121 198401 1 002  
*Verified by*

**II. HASIL**

*Result*

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)	Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	10,00	0 - 110	110,00
0 - 20	20,00	0 - 120	120,00
0 - 30	30,00	0 - 130	130,00
0 - 40	40,00	0 - 140	140,00
0 - 50	50,00	0 - 150	150,00
0 - 60	60,00	0 - 160	160,00
0 - 70	70,00	0 - 170	170,00
0 - 80	80,00	0 - 180	180,00
0 - 90	90,00	0 - 190	190,00
0 - 100	100,00	0 - 200	200,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE, MM  
NIP.19610807 198202 1 007



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

## BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

### SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1292 / SW - 35 / IV / 2013

Number

No. Order : 003310

Diterima tgl : 8 April 2013

#### ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch  
Name :  
Kapasitas : 9 jam  
Capacity :  
Daya Baca : 0,01 detik  
Accuracy :

Tipe/Model :  
Type/Model :  
Nomor Seri :  
Serial number :  
Merek/Buatan : Sewan  
Trade Mark/Manufaktur :

#### PEMILIK

Owner

Nama : Handono Dwi Prabowo  
Name :  
Alamat : Jetis RT.05 RW.02 Karangdowo, Klaten  
Address :

#### METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument  
Method :  
Standar : Casio HS-80TW.IDF  
Standard :  
Telusuran : Ke Satuan SI melalui LK-045-IDN  
Traceability :

#### TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

: 8 April 2013

#### LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

#### KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

: Suhu 30°C ; Kelembaban 55%

#### HASIL

Result

: Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 9 April 2013  
Kepala



Sedaryono, SE  
0820141979031006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA



**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

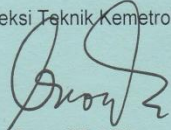
**I. DATA KALIBRASI**  
*Calibration data*

1. Referensi : Handono Dwi Prabowo  
*Reference*
2. Dikalibrasi oleh : M Riswandi NIP. 19630121 198401 1 002  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**  
*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian

  
Gono, SE, MM  
NIP. 19610807.198202.1.007

#### Lampiran 4. Cara Pengambilan data

##### 1. Cara pengambilanya adalah sebagai berikut:

###### a. Lari 30 meter

Siswa berdiri dibelakang garis Start, pada aba-aba “Siap” siswa mengambil sikap start berdiri. Pada aba-aba “Ya” siswa lari secepat mungkin menuju garis finish.

###### b. Tes gantung siku tekuk

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang. Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

###### c. Baring duduk 30 detik

Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90$ , kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala. Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.

###### d. Loncat Tegak

Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat,

papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat dengan dinding papan skala sehingga menimbulkan bekas.

e. Lari 600 meter

Peserta berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish secepat mungkin, menempuh jarak 600 meter.

2. Pelaksanaan tes :

a. Petugas

Dalam pengambilan data Tes Kesegaran Jasmani guru pendidikan jasmani tidak bisa melaksanakan pengambilan data sendiri maka harus dibantu petugas. Petugas harus tahu persis tugas yang akan dilaksanakan. Sebelumnya guru pendidikan jasmani memberi pelatihan kepada petugas terutama dalam penggunaan alat seperti *stopwoch* dan juga dalam cara membaca hasil. Dalam pembagian tugas petugas dibagi dalam lima pos yaitu lari 30 m, gantung siku tekuk, baring duduk, locat tegak, lari 600 m.

Pembagian tugas diantaranya :

1) Pos lari 30 m

- a) Pemanggilan, pemberangkatan.
- b) Pengambil waktu, pencatat waktu
- 2) Pos gantung siku tekuk  
Pemanggilan, pengambil waktu, pencatat waktu.
- 3) Pos baring duduk  
Pemanggilan, siswa saling berpasangan dan gantian menghitung berapa kali bisa melaksanakan.
- 4) Pos loncat tegak  
Pemanggilan, pencatat
- 5) Pos lari 600 m  
Pemanggilan, pencatat.

Jumlah petugas keseluruhan ada 9 orang, dengan pembagian tugas sebagai berikut :

- 1) Pos lari 30 m :
  - a) Starter
  - b) Pengambil waktu
- 2) Pos gantung siku tekuk :  
Pengambil waktu/pencatat.
- 3) Pos baring duduk :  
Petugas pencatat hasil
- 4) Pos loncat tegak :  
Petugas pencatat hasil

5) Pos lari 600 m :

a) Petugas starter

b) Pengambil waktu 3 orang.

b. Siswa

Sebelum pelaksanaan pengambilan data Tes Kesegaran Jasmani siswa sudah dikenalkan pada saat pelajaran Penjaskes sehingga dalam pengambilan data siswa tidak mengalami kesulitan. Siswa sebelum melaksanakan tes kesegaran jasmani dilaksanakan pemanasan terlebih dahulu.

Lampiran 6. Foto-foto Kegiatan Tes Kesegaran Jasmani



Gambar persiapan tes lari  
Sumber : dokumen pribadi



Gambar tes gantung siku tekuk  
Sumber : dokumen pribadi





Gambar tes baring duduk  
 Sumber : dokumen pribadi



Gambar gerakan tes loncat tegak  
 Sumber : dokumen pribadi



Gambar tes lari 600 meter  
Sumber : dokumen pribadi